03 | 行成于思：你是否有故事思维？

2021-07-02 涵柏

《讲好故事》 课程介绍 >

讲述：正霖

时长 17:46 大小 16.28M

你好，我是涵柏。

今天继续我们的故事旅程，上节课我们从故事元素入手，讲了讲受众到底喜欢怎样的故事。这节课我们把目光转向传播者的角度，来看看如果要讲好一个故事，作为讲述者的我们又应该具有哪些故事思维。

不知道你有没有注意到我们今天标题中的这个成语——行成于思。这个成语的意思是事情由于反复的思考而成功。对应到讲故事上，我们要讲好一个故事不仅要有充足的思考，还要更进一步，要有意识地去培养故事思维。

你可能会说，思维我倒是熟悉，毕竟关于逻辑思维、发散思维的说法会经常听到，那什么叫故事思维呢？

这节课我们就来讲讲什么是故事思维。我把这节课分成了两个大的部分，首先我会和你聊聊故事思维的内涵，紧接着我们再来看怎样培养故事思维。

故事思维的三个特质

我们先说说故事思维的内涵。关于故事思维，有很多不同的说法。有人觉得故事思维是一种场景化思维，讲故事的过程就是给受众搭建场景，让受众身处场景之中，接受、理解甚至认同你的观点；也有人说故事思维一种情感思维，相比于逻辑演绎、讲道理，它更注重通过分享经历、感受达到共情的目的。

这些说法都有道理，只是站的角度不同。如果让我来总结什么是故事思维，或者说一个有故事思维的人会具备什么样的特质，我想它包含这样三个部分：

拥有故事思维的人知道生活中哪些元素能够撩拨人的感情；

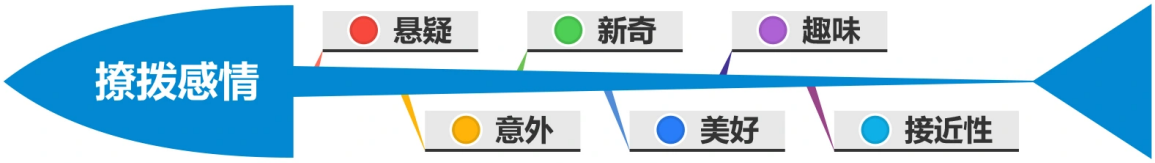
拥有故事思维的人知道如何为这些元素找到附属物（比如人，地点，事件）；

拥有故事思维的人知道用何种结构可以把它写出来或者讲出来。

听到这，是不是觉得有点抽象？我举个小例子，你感受下可能就明白了。

假设现在我要做一个自我介绍，我只有简单的介绍素材：“我叫涵柏，生于 1991 年，今年 30 岁”。但我现在想用故事思维来介绍自己，我应该怎么做呢？别着急，根据上面我总结的故事思维的特质，我们一步步来操作。

第一步，我们得想想哪些元素可以撩拨人的感情。常用的元素有悬疑、意外（以为是这样，实际上是那样）、新奇（比如人咬狗）、美好（比如美女帅哥）、趣味、接近性。



极客时间

接近性这点其实最容易被我们忽略，所以我再重点给你强调一下。比如说在生活中，我们经常能看到爷爷奶奶在教育儿孙时也喜欢讲故事。故事开头第一句基本都是“你要爱惜粮食，你爷爷小时候可穷了”，然后再进一步展开。在这种时候，你会发现讲故事的效果其实并不好。

这是什么原因呢？主要就是讲故事者**忽略了接近性，离孩子的生活太远，孩子们无法共情。**

第二步，为想好的元素找到附属物。所谓附属物，简单来说，这些元素用什么表现出来，是通过人物、事件，还是通过空间、对话。不同的表现形式之间没有优劣之分，主要根据你要设定的故事而定。

第三步，就是找一个结构。这个结构其实就是写作或者讲述的方式，后面我还会专门拿一节课来给你讲如何搭建故事结构。

到这里，我就要揭晓答案了。我会这样来介绍自己：在我的人生中，有一个年份对我来说特别重要，那就是 1991 年。那一年的世界非常乱，在我们的西边，海湾战争爆发了；在我们的北边，有一个叫做苏联的国家解体了；在我们南边，印度总理甘地也遇刺身亡了。而在中国四川，同样是那一年，一个叫涵柏的男孩出生了，那就是我。很显然，我的出生非常不是时候，不仅对于当时的中国来说，还是对于世界来说，似乎都有些问题。但我可以负责任地说，这一切的原因都与我无关。

听完我的这段自我介绍，你应该或多或少能够从中体会到故事思维的特质。

我们具体来分析下，首先，我先确定了我要用**意外**和**趣味**这两个元素来介绍自己，因为这样可能更容易让大家记住。当然，你可以根据你的构思，选择你想要的元素。

接下来我是怎么来寻找附属物的呢？通过事件和空间。

我用 1991 年发生的一些著名事件来作为自我介绍的开场，这些事件以及地点绝大多数人都知道。这样做就为我介绍自己的出生时间、地点，做了一个铺垫。

你很难记住我多大？那我就告诉你我出生那年发生了什么大事，从而强化你的记忆。你很难记住我的出生地？我把中国的南边、北边、西边发生的大事都给你说说，我再说回四川省同样发生了一件事，那就是我出生了。

在强化完记忆后，紧接着我用了**意外**这个元素。因为在受众的意识中，我前面讲的都是大事，自然而然当我说到四川省时，习惯性地认为我还是会说有什么大事发生。但我这时没顺着话头往下说，而是说了自己的出生，这就通过空间造成了“意外”。

现在意外的元素有了，我们还得增加**趣味**。我是怎么策划的呢？我说自己出生得不是时候，那一年世界很乱，这似乎带来了问题。这里我在我的出生和世界很乱之间，建立起了相关性，仿佛两者有千丝万缕的联系，但我话锋一转，表明世界很乱并不是我造成的。

这样一个小的玩笑就很好地增加了自我介绍的趣味性，不知道你 get 到了吗？有了这样的介绍，不仅让别人记住了你，更重要的是可以营造一个轻松的氛围，方便你继续分享接下来要表达的内容。

这种故事思维的自我表达非常重要，我们再来看一个例子。

在《奇葩说》里会有一个非常有意思的现象，每次节目开场主持人和嘉宾介绍自己的时候，都不是直接说“我叫马东、我叫蔡康永、我叫金星”，而是会有一段前缀。

比如在《奇葩说》的一期节目里，侯佩岑来到现场做嘉宾。开场音乐一起，蔡康永就说“我是哎哟哎哟哎哟的奇葩 KK 康永”，镜头到了金星身上，金星说“我是不错呦不错呦不错呦的 JJ 金星”，最后镜头到了马东身上，马东说“那我是超吊哦的奇葩 MM 马”。

显然，“哎哟”“不错啊”“超吊哦”这些前缀词都指向了同一个人的口头禅，那就是周杰伦，而侯佩岑是周杰伦公开承认过的前女友。

在这段介绍里，我们也可以看到三步法的影子。首先，在这个故事里撩拨人感情的元素显然是有趣的八卦；而附属物则是周杰伦这个人物的口头禅；在结构方面，这段自我介绍用了简单的复沓结构，也就是通过句子和句子之间更换少数的词语，来表现故事。这种开场就是故事思维的具体运用。

怎么培养故事思维

知道了故事思维具体是什么，我们再来看怎么培养故事思维。这里就不得不提到一本书——安妮特·西蒙斯写的《故事思维》。

在这本书中作者提到，面对现实的情况，人们的反应往往被情绪所左右。情绪可以改变思维，而故事可以改变情绪。倘若你能让一个愤怒的人笑出声来，让一个愤世嫉俗的人感到温暖，那么你便可以改变整个局面。

我所理解的上面这段话，就是告诉我们故事实际上是在传递一种情绪。要想拥有故事思维，你首先得洞察每个人的情绪，而洞察他人情绪的前提是拥有同理心。

拥有同理心

因此，在这里我要讲的第一个培养故事思维的方法，就是要有同理心。

人本主义心理学大师卡尔·罗杰斯提出，同理心是指一个人对于他人感觉、情绪和愿望的关注程度和敏感程度，用来评价一个人对于他人立场的感受并站在他人的角度思考和处理问题的能力。

正因为有了这样的能力，我们才能先抛开自己的理论和价值判断，全心全意地站在别人的角度去进入别人的想法和感觉。只有这样，你才能真正感受到别人的情绪、痛点是什么。

注意，同理心不等同于同情心。同情心只是因为有了共同的经验而产生的一般性理解。比如说现在有一位母亲告诉你，她的孩子不小心掉到井里去了，这时候你必然会产生同情的心理。

但如果你想要把它变成一个故事，仅仅是同情心是不够的。你的同情只是情绪上的一般性理解，可能是因为惊恐，因为害怕这样的事情发生在自己身上；也可能是因为可惜，因为觉得一个幼小生命的离去是种遗憾。

现在如果我们要把这件事变成故事，我们需要有同理心。具体怎么做呢？

首先，我们要进入这位母亲的想法和感觉，知道她的痛处。接着我们得寻求“理解”，去理解这个事情发生的前因后果，追寻问题，寻求答案。在这个问问题、找答案的过程中，我们才能找到这个事件当中的关键元素，最后把它抽离出来，变成一个故事的内核，传送出去。

这里，我给你分享一篇荣获普利策新闻报道奖的文章《致命的分心》，这篇文章就讲了一个好的故事。这件事说来简单，就是因为父母的疏忽大意，把孩子忘记在汽车后座，孩子最终窒息而死的故事。但当你看完文章，你就会发现，如果我们只有同情心，是讲不好这个故事的。

观察生活

第二个培养故事思维的方法就是观察生活，进而提炼生活。你可以想一想，我们在听故事的时候，是不是有生活味的故事经常会引起我们的共鸣？如果一个故事没有生活味，我们就会说这太假了。

所谓生活味，就是场景生活化、对话生活化、故事情节生活化。那怎么做到的呢？很简单，就是观察生活。

我爸有个习惯，在我小时候每次放学接我回家以后，我爸都会问我：“你回来的时候一路上看到了什么？”如果我回答不出来，他就会“骂”我一通，说我不会观察。渐渐地，我就有了意识，放学路上不再只是埋头走路，会看看街上有哪些变化。

后来，我当上了记者。有次去采访一个年轻的 90 后乡镇女干部，我就发现，她和我聊天的时候会不由自主地跷二郎腿。这个习惯在女干部中很少见，我就问她，你这个习惯怎么来的，她就给我讲，是因为自己当初在村里做干部的时候年纪小，很多人不服她。于是她就拍桌子、大嗓门、跷二郎腿，才觉得有个“官样”。

这样的细节是你在讲故事时很好的佐料。它来自我们的生活，培养着我们的故事思维。我在看脱口秀的时候，会很注意听他们的段子从哪里来的，他们又是怎么去构建段子的故事桥段的。我们一块来看一个脱口秀的例子。

在第三季脱口秀大会上，何广智讲了一个地铁的段子：“你们有没有这样的感受，当地铁上满座的时候，然后所有站着的人都是替补，这个站在过道中间的人，那是替补的首发。我记得那是我第一次来上海的时候，我坐地铁就特别害怕坐过站，然后每到一个站，我就喜欢不停地看路线图。有一次有一个大哥，看见我在观察那个路线图，他就以为我要下车了，然后他就挤过很多人，拼命挤在我面前，在我前方一直站着。就这种情况，大家都明白，他站在你前方的话，就是你这个座位的第一继承人。但是我呢，过了 5 站我都没下，大哥看我一脸疑惑，这个人怎么每次看着都想下，但就没下呢，难道是在地铁上流浪吗？”

通过何广智的观察，他觉得等位置的人就像遵循继承法一样，有第一继承人、第二继承人。他说为了写这个段子，自己专门到网上去查了下继承法，发现一般情况下用不到继承法，只有在没有立遗嘱的情况下，才会有第一顺位继承人、第二顺位继承人。

接着，他马上说到：“我发现很多人坐地铁，他起来之后，喜欢指定一个人，朝那个人挥挥手，诶诶，你过来过来，我到了，我先下了。这个时候，你就没法按继承法继承了，因为别人有了遗嘱。”

我们来分析一下这个段子。首先，你会觉得这个段子很真实，因为它足够生活化，就发生在我们身边。其次，这个段子你又会觉得好笑，这是因为它对生活又有提炼，它把这个生活场景地铁抢座和继承法联系起来了，实在是别具一格，这就是观察生活的妙处。

学会倾听

第三个培养故事思维的方法是倾听别人的声音。事实上，在培养故事思维的过程中，除了自己的所见所闻，还有一种就是通过别人的眼睛、听觉，去感受这个大千世界。所以我们得学会倾听别人的声音，理解别人的经历。你需要有意地把别人的经历故事化，然后把这个故事讲述出来或者写出来，锻炼自己的故事思维。注意，别人的经历不是指别人的隐私，而是别人愿意公开的那种。

很多人可能都觉得自己懂得倾听，但事实可能并非如此。有时候，我们可能只是在假装倾听，以便我们找到合适的机会去表达自己的观点。或者我们在听别人讲述的时候，故意在别人的讲述里找漏洞。

这些都不是好的倾听方式。我们要知道，我们之所以听别人讲，既是为了获取故事素材，也是为了去感受别人讲故事的方式。无论是别人的故事是吸引人，还是无法引起你的兴趣，你都能从中学习到怎样讲一个故事才会更迷人。

我在采访中就发现，很多人不知道如何去讲述他们自己的故事，他们也没有这样的机会去练习。当我听到一个人不知从何讲起他的故事的时候，我会向他们提出一些好的问题，引导他们说出具体经历而不是结论。比如：发生的地点在哪里？都有谁？天气如何？接下来发生了什么？谁来了？你当时的心情是怎样的？用一种非常真诚的语调去让他们讲出自己的经历。

慢慢地，我察觉到，在我选择问哪些问题的时候，我的故事思维也随之建立了起来。因为我在倾听的时候，我才知道，我提的这些问题，恰恰就是这个故事中最具魅力的地方。

总结

好了，这堂课的故事旅程到这就结束了。在这堂课里，我主要给你分享了什么是故事思维，以及怎么培养故事思维。

在我看来，所谓故事思维，它会包含三个特质。

第一，知道生活中哪些元素能够撩拨人的感情。我总结了常见的六种元素，分别是悬疑、意外、新奇、美好、趣味和接近性。

第二，知道如何为这些元素找到附属物（比如人、地点、冲突事件）。

第三，知道用何种结构可以把它写出来或者讲出来。

有了这样的故事思维，其实也就为我们讲故事提供了基本的范式。所谓讲故事，就是通过设置场景和情节，把人们感兴趣的元素给表现出来，最终达到说服别人、分享观点、交流感受的目的。

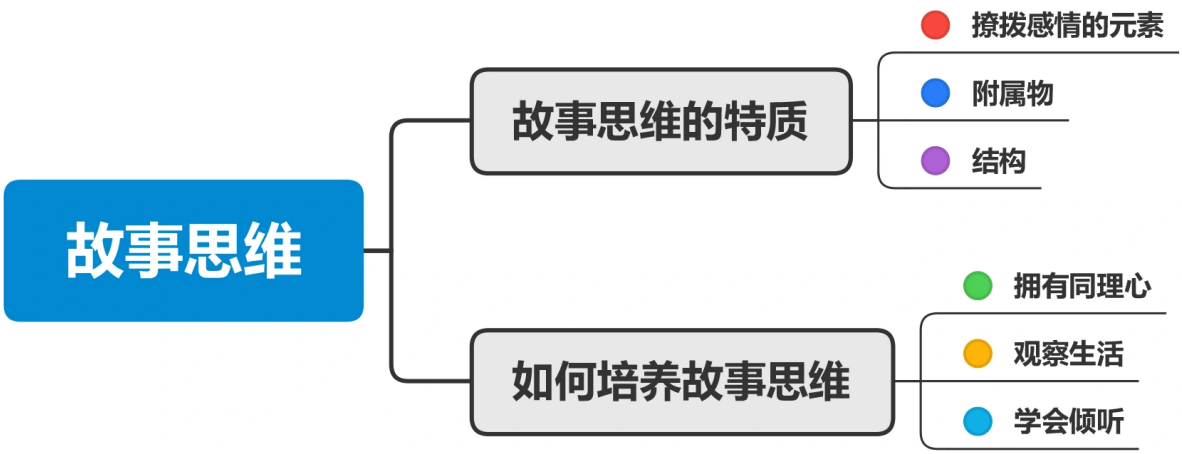
那要怎么培养故事思维呢？以下这三个是我常用的且行之有效的方法。

第一，要有同理心而不仅仅是同情心。首先你得进入别人的想法和感觉，知道别人的痛处。接着我们得寻求“理解”，理解这个事情发生的前因后果，追寻问题、寻求答案。最后，你会找到这个事件当中的元素，你需要做的就是把元素抽离出来变成一个故事的内核，传送出去。

第二，要观察生活，进而提炼生活。因为这样，我们才能保证故事具有生活味。我的方法是不要轻易放过出门的机会，你要仔细观察每次走过的街道、每次乘坐的地铁，在这些具体环境中去触摸变化。

第三，倾听别人的声音。如果你真的想要自己拥有故事思维，那请你保持耐心，真正地倾听别人的讲述。遇到不会讲的人，你得通过积极的问题来引导他。长此以往你会发现，引导别人的时候也打开了自己的故事思维。

别忘了完成作业哦。



极客时间

作业

按照故事思维的特质，为自己设计一段别开生面的自我介绍吧。期待你的分享！

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 0 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 02 | 心驰神往：受众到底喜欢怎样的故事？

下一篇 04 | 笔酣墨饱：如何创建你的故事库？

精选留言 (2)

写留言

晓峰

2021-07-08

我是一个不务正业的人，大学时有同学曾这么评价我，说我是书法爱好者里计算机最好

的，又是计算机里书法最好的。

1

进化菌

2021-07-02

看完故事思维的三要素，也对比了下自己的自我介绍，真的太缺乏撩拨别人情绪的表述了。平平凡凡的自我介绍，怎么能让人记住呢？要下点功夫，准备准备才是。

培养故事思维，从同理心、观察生活与学会倾听这几方面入手。
感觉学会倾听这里，自我感觉会是因为说的少而听得多，误以为那是会倾听，其实会倾...

展开